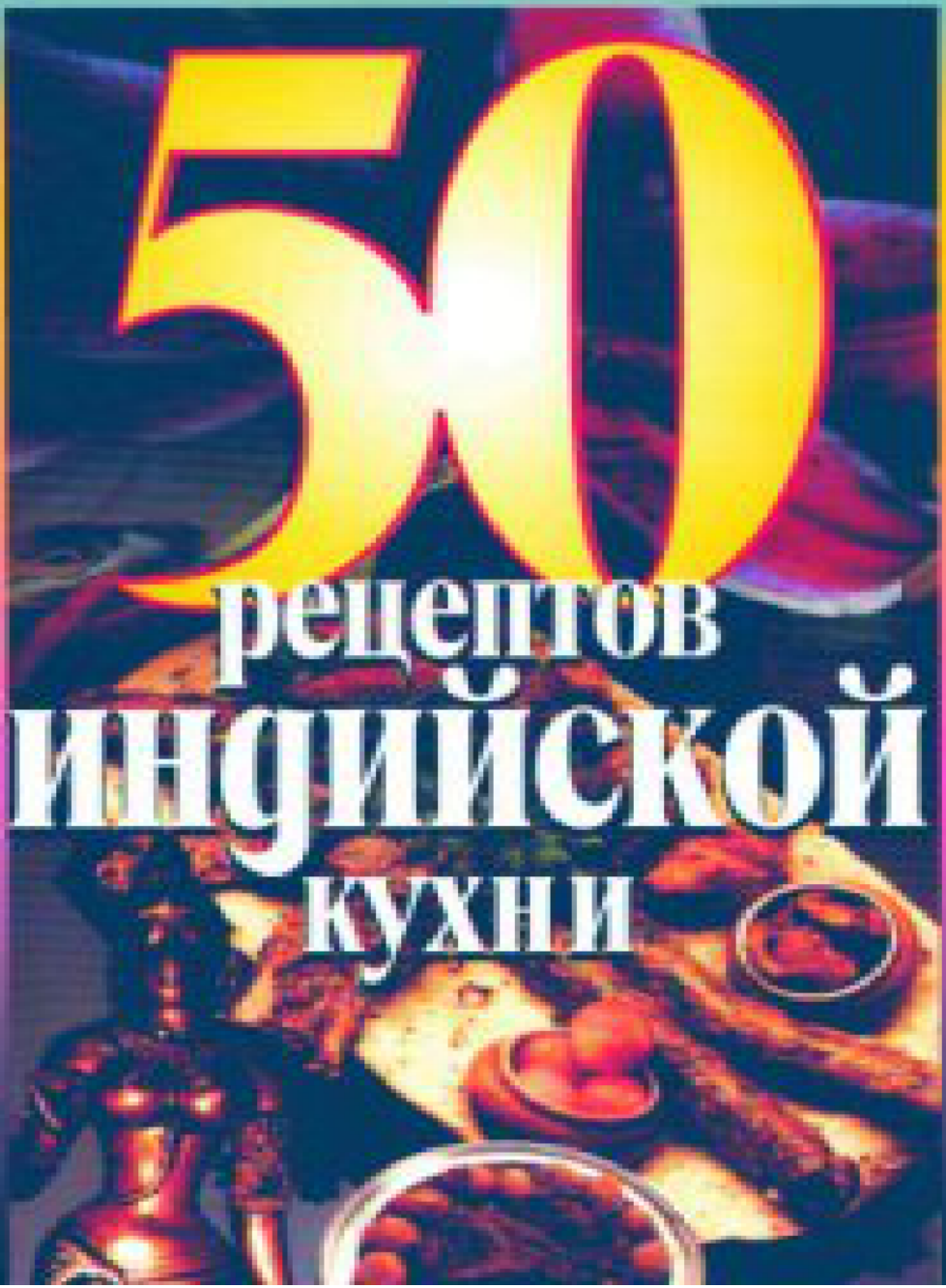
50
рецептов
индийской
кухни

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

[b]50 рецептов индийской кухни[/b] / Сост. Е.С. Рзаева. — СПб.: ООО «Издательство «Полигон», 2003. — 30, [2] с. Серия: 50 рецептов. / ISBN 5-89173-130-4 / УДК641 / ББК36.997 / П99.

В Индии считают, что искусство готовить дано людям свыше. Может, оттого блюда индийской национальной кухни, богатой пряностями, овощами, фруктами, так изысканно вкусны. Мы рады познакомить российского читателя с рецептами лучших блюд, приготовляемых в далекой и волшебной стране.

Общероссийский классификатор продукции

ОК-005-93, том 2; 953004 — научная и производственная литература

[b]СОДЕРЖАНИЕ[/b]

Предисловие… 5

1. Рис с йогуртом и имбирем (дахи бхат)… 7
2. Рис с морковью и кокосовым орехом (гаджар пулау)… 7
3. Королевский плов (шахи пулав)… 8
4. Дал из расщепленного гороха (матра)… 8
5. Дал из красной фасоли (раджма)… 9
6. Глазированная морковь (гаджар сабджи)… 9
7. Кабачок с зеленым горошком (лоуки хари матар сабджи)… 10
8. Картофель со сливками (экадаши роган алу)… 10
9. Сюрприз из цветной капусты и картофеля (гобхи алу бхадаси)… 11
10. Шарики из картофельного пюре с хреном (масала алу бхарта)… 12
11. Цветная капуста под сметанным соусом (гобхи салат)… 12
12. Фаршированная капуста (бандгобхи салат)… 13
13. Шпинат в пряном сливочном соусе (малай шак)… 14
14. Овощное кэрри… 14
15. Кэрри из белокочанной капусты… 15
16. Тертые огурцы в мятном йогурте (кхира райта)… 15
17. Огурцы с мятой и клубникой (кхира качамбер)… 16
18. Салат из пшеничной крупы (далия салат)… 16
19. Салат из бананов и граната… 17
20. Яблочный салат… 17
21. Домашний йогурт (дахи)…17
22. Яйца, тушенные со специями (эгг карри)…18
23. Приправа из свежей мяты (пудина чатни)… 18
24. Приправа из кинзы (дхания чатни)… 19

25. Борта из свежих огурцов…19
26. Чатни из помидоров… 20
27. Рыбный соус из Гоа… 20
28. Гарам-масала… 20
29. Ананасный соус с изюмом (ананас кишмиш чатни)… 21
30. Кэрри — суп по-индийски… 21
31. Мясо, тушенное с простоквашей (миг карри)… 22
32. Котлеты со специями (кабаб)… 22
33. Мясные тефтели (мит кофта)… 22
34. Свинина с рисом и ананасами (пелло)… 23
35. Кэрри с рубленым мясом (кхема)… 24
36. Цыплята кэрри по-мадрасски… 24
37. Курица, запеченная в духовке (тандури чиккен)… 24
38. Курица, тушенная с помидорами (чиккен карри)… 25
39. «Простое чудо» (кхара пера)… 25
40. Сливочное полено с кокосом… 26
41. Морковная халва с миндалем (гаджар халва)… 26
42. Виноград с творожной начинкой (бхара ангур митхай)… 27
43. Волшебная ваза с дыней (карбудж митхай)… 27
44. Праздничный ананас со взбитыми сливками (ананас чавал митхай)… 28
45. Печеные бананы, фаршированные кокосом… 28
46. Поднос со свежими фруктами (пхал гат)… 29
47. Ананасовые шарики… 30
48. Кокосовое молоко… 30
49. Ароматизированный виноградный сок (ангуршарбат)… 31
50. Чай по-индийски… 31

- 50 рецептов индийской кухни
  -
  - 1. Рис с йогуртом и имбирем (дахи бхат)
  - 2. Рис с морковью и кокосовым орехом (гаджар пулау)
  - 3. Королевский плов (шахи пулав)
  - 4. Дал из расщепленного гороха (матра)
  - 5. Дал из красной фасоли (раджма)
  - 6. Глазированная морковь (гаджар сабджи)
  - 7. Кабачок с зеленым горошком (лоуки хари матар сабджи)
  - 8. Картофель со сливками (экадаши роган алу)
  - 9. Сюрприз из цветной капусты и картофеля (гобхи алу бхаджи)
  - 10. Шарики из картофельного пюре с хреном (масала алу бхарта)

- 11. Цветная капуста под сметанным соусом (гобхи салат)
- 12. Фаршированная капуста (бандгобхи салат)
- 13. Шпинат в пряном сливочном соусе (малай шак)
- 14. Овощное кэрри
- 15. Кэрри из белокочанной капусты
- 16. Тертые огурцы в мятном йогурте (кхира райта)
- 17. Огурцы с мятой и клубникой (кхира качамбер)
- 18. Салат из пшеничной крупы (далия салат)
- 19. Салат из бананов и граната
- 20. Яблочный салат
- 21. Домашний йогурт (дахи)
- 22. Яйца, тушенные со специями (эггкарри)
- 23. Приправа из свежей мяты (пудина чатни)
- 24. Приправа из кинзы (дхания чатни)
- 25. Борта из свежих огурцов
- 26. Чатни из помидоров
- 27. Рыбный соус из Гоа
- 28. Гарам-масала
- 29. Ананасный соус с изюмом (ананас кишмиш чатни)
- 30. Кэрри — суп по-индийски
- 31. Мясо, тушенное с простоквашей (миткарри)
- 32. Котлеты со специями (кабаб)
- 33. Мясные тефтели (мит кофта)
- 34. Свинина с рисом и ананасами (пелло)
- 35. Кэрри с рубленым мясом (кхема)
- 36. Цыплята кэрри по-мадрасски
- 37. Курица, запеченная в духовке (тандури чиккен)
- 38. Курица, тушенная с помидорами (чиккен карри)
- 39. "Простое чудо" (кхара пера)
- 40. Сливочное полено с кокосом
- 41. Морковная халва с миндалем (гаджар халва)
- 42. Виноград с творожной начинкой (бхара ангур митхай)
- 43. Волшебная ваза с дыней (карбудж митхай)
- 44. Праздничный ананас со взбитыми сливками (ананас чавал митхай)
- 45. Печеные бананы, фаршированные кокосом
- 46. Поднос со свежими фруктами (пхал гат)
- 47. Ананасовые шарики
- 48. Кокосовое молоко
- 49. Ароматизированный виноградный сок (ангур шарбат)
- 50. Чай по-индийски

50 рецептов индийской кухни

Тот, кто впервые приехал в Индию, удивится: пищу там называют тремя разными словами — прасад, бхога и бходжана. Прасад — это пища, предложенная Богу (в храме или дома). Бхогой величают любые продукты, предназначенные для подношения Господу. Бходжана означает сырую или готовую пищу. Три разных слова, а кухонь еще больше. Есть национальная кухня Центральной Индии и восточных провинций, есть кухня Северной Индии и южных штатов. Есть кухни отдельных местностей — кашмирская, пенджабская, бенгальская. Свои традиции кулинарного искусства у индусов-вегетарианцев, у мусульман, у буддистов, у христиан… Общим же, связующим звеном являются пряности. Издавна с полуострова Индостан шли караваны, груженные ароматными приправами. Дброг был этот товар: например, в Европе в XIV–XVI веках индийский черный перец продавался на вес золота. Трудна была дорога в Индию, и Христофор Колумб отправился искать новые пути, в результате открыв Америку… Пряности не только придают удивительный вкус блюдам, но и лечат: стручки красного перца — от ревматизма, куркума — от гепатита, имбирь — от простуды. Веды — древние религиозно-философские писания Индии — определяют законы и нормы поведения человека в обществе. Индуизм запрещает убивать любое животное, и свыше 80 % населения — вегетарианцы. Следуя ведическим традициям, индусы почти не употребляют лук, чеснок, черемшу и грибы, не разогревают овощные блюда и т. д. Но подобные ограничения не мешают разнообразию овощного стола. Индия — родина баклажанов, зелени (свыше 50 видов); в Северной и Центральной части популярен картофель, бобовые (все блюда из них называются "дал"). Немаловажное место занимает рис, причем белый (бурый едят только самые бедные). Молочные продукты встречаются во многих рецептах, например в салатах с йогуртом — райтах. Корова вообще считается символом индийского богатства, и не найдется индуса, согласного обидеть белую корову, разлегшуюся посередине проезжей части. От коров и земли зависит жизнь сотен миллионов человек: недаром на санскрите слово "го" означает и землю, и корову. Невозможно забыть и про фрукты. Индия — страна кокосов, фиников, лимонов, авокадо (по-другому — аллигаторова груша). Царь фруктов — манго; в стране выращивается несколько сотен сортов. Бананов в благодатной земле более 400 видов (не подействовал, видно, запрет Александра Македонского употреблять эти

фрукты).

Гостеприимство — неотъемлемая часть ведической культуры. В Индии без угощения не обходится ни одна встреча друзей, знакомых и коллег. Гостю подается поднос со стаканом холодной воды, ведь напоить человека — богоугодное дело. Зажигаются благоухающие палочки — агарбатты, а на столе уже стоят салаты — качамберы (довольно простые, на европейский взгляд), чатни — пикантные приправы, пакоры — обжаренные овощи в кляре, ассорти из фруктов, сладости. Европейцу непривычны фрукты, поданные вместе со всеми блюдами; отсутствие мяса (хотя в некоторых семьях его едят); традиция брать пищу рукой или лепешкой; многие приправы (например, амчур — порошок из незрелого манго)… Даже в сладостях много неизвестного нам. Искусство приготовления сладких блюд и десертов передается из поколения в поколение храмовыми поварами и профессиональными кондитерами (халвайсами). Индиец, угощая человека сладостями, выражает так свою благодарность, симпатию и радость. Не побывав в Индии, не узнаешь, что десерт-" ные блюда можно покрывать тончайшей золотой или серебряной пищевой фольгой, что халвой можно назвать поджаренную манную крупу со сладким сиропом, орехами и сухофруктами. Да и напитки завораживают: молоко буйволицы, благоуханный сандаловый крюшон, имбирно-лимонный эль… Словом, не зря и не случайно индусы считают, что искусство готовить дано людям Богом.

1. Рис с йогуртом и имбирем (дахи бхат)

1 стакан белого длиннозерного риса,2 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соли, 11/э стакана домашнего йогурта или сметаны, 1/4 ч. ложки молотого имбиря.

Перебрать, промыть и осушить рис. Довести воду до кипения в 1,5-литровой тяжелой кастрюле. Добавить рис, перемешать, сделать огонь минимальным и закрыть кастрюлю плотно прилегающей крышкой. Рис должен медленно кипеть без помешивания 20–25 мин, пока не станет мягким и воздушным, а вода полностью не впитается. Затем нужно снять его с огня и оставить под крышкой на 5 мин. Выложить сваренный рис на плоское блюдо. Добавить сливочное масло и соль, осторожно перемешать. Когда рис остынет до комнатной температуры, осторожно смешать его с йогуртом (или сметаной) и имбирем и сразу же подать на стол.

2. Рис с морковью и кокосовым орехом (гаджар пулау)

1 стакан белого (длиннозерного) риса, 2 ст. ложки растительного масла, 1,5 ст. ложки семян кунжута, 6 гвоздик, 6 горошин черного перца, 1 палочка корицы (4 см), 3 ст. ложки тертого кокосового ореха, 2 стакана воды, 1,5 стакана нашинкованной моркови, 1/4 ч. ложки соли, 2 ст. ложки изюма.

Перебрать, промыть и просушить рис. Нагреть растительное масло в тяжелой кастрюле на среднем огне. Не доводя до появления дыма, бросить в масло семена кунжута, гвоздику, черный перец, корицу и тертый кокосовый орех. Жарить, помешивая, пока орех не станет золотистым. Всыпать рис и обжаривать его несколько минут, пока он не станет слегка прозрачным. Добавить воду и оставшиеся компоненты, усилить огонь и довести до кипения. Затем сделать огонь минимальным, накрыть кастрюлю плотно прилегающей крышкой и медленно кипятить ее содержимое без помешивания 20–25 мин, пока рис не станет воздушным, овощи мягкими, а вся жидкость не впитается. Выключить огонь и оставить рис под крышкой на 5 мин, чтобы зерна окрепли. Перед подачей на стол снять крышку, вынуть гвоздику, перец и палочку корицы и взрыхлить горячий рис вилкой.

3. Королевский плов (шахи пулав)

3 стакана белого риса, 1/3 стакана изюма, 1/3 стакана очищенных грецких орехов, 1/2 стакана топленого масла, 1/4 ч. ложки куркумы, 1 палочка корицы (5 см), по 1 ч. ложке тмина, кардамона, красного молотого перца, 8-10 горошин черного перца,1/3 ч. ложки шафрана, соль.

Рис перебрать, промыть холодной водой. Изюм промыть. Раскалить масло, бросить куркуму, кардамон, черный перец, красный перец, затем рис, изюм и орехи. Все перемешать и слегка обжарить в течение 5–7 мин. Добавить корицу, шафран, тмин, соль. Залить водой так, чтобы она покрывала поверхность риса на 2–3 см. Довести до кипения и кипятить на сильном огне, пока уровень воды не сровняется с уровнем риса. Прикрыть крышкой и томить на слабом огне, пока вода не впитается. Оставить рис "созревать" под крышкой еще на 5 мин. Выложить готовый плов (мягкий и рассыпчатый) горкой на блюдо.

4. Дал из расщепленного гороха (матра)

1 стакан расщепленного гороха, 5 стаканов воды, 4 луковицы, 3 ст. ложки топленого масла, соль, по 1/2 ч. ложки тмина, кориандра, молотого черного и красного перца, гарам-масала, соль.

Горох перебрать и промыть, замочить в 3 стаканах горячей воды на 5 часов. Лук очистить, обмыть, пропустить через мясорубку. В кастрюле раскалить масло, бросить тмин, кориандр, перец, затем лук. Все хорошо обжарить, затем положить горох, залить водой и варить, пока он не разварится. Посыпать гарам-масалой, перелить в супницу.

5. Дал из красной фасоли (раджма)

1 стакан красной фасоли, 4 стакана воды, 4 ст. ложки топленого масла, 1/2 л кефира или простокваши, по 1/2 ч. ложки кориандра, тмина, молотого красного перца, имбиря, 1 ст. ложка нарезанной кинзы, гарам-масала, соль.

Замочить фасоль на 5–6 часов, затем перебрать, промыть и сварить до готовности в подсоленной воде. Раскалить в глубокой сковороде масло. Положить туда специи, слегка обжарить и залить кефиром. Варить 15–20 мин. Вылить содержимое в кастрюлю и варить еще 10 мин. Готовое блюдо переложить в супницу, посыпать зеленью кинзы и имбирем.

6. Глазированная морковь (гаджар сабджи)

30 шт. мелкой моркови или 4–5 шт. крупной, разрезанной пополам (крупная — без сердцевины), 3 ст. ложки топленого или несоленого сливочного масла, 2 ст. ложки сахарного песка, 1/4 ч. ложки куркумы,1/2 ч. ложки молотого кариандра, 2 ст. ложки апельсинового или яблочного сока, 2/3 стакана минеральной воды, 1/2 ч. ложки соли, щепотка молотого красного перца, 2 ст. ложки крупно нарезанной кинзы, 1 ч. ложка свежего лимонного сока, 1/4 ч. ложки тертого мускатного ореха. Нарезать половинки моркови по диагонали на брусочки толщиной 1,5 см. Разложить морковь одним слоем в широкой низкой кастрюле. Добавить 2 ст. ложки масла, сахарный песок, куркуму, кардамон, кориандр, сок, воду и соль. Довести до кипения, закрыть крышкой и убавить огонь. Молодую мелкую морковь тушить на слабом огне до 20 мин, а старую крупную — до 40. Когда вода почти вся испарится, снять крышку и прибавить огонь. Выпаривать остаток влаги, встряхивая кастрюлю, чтобы не допустить прилипания моркови. Когда морковь покроется блестящей глазурью, снять кастрюлю с огня и добавить столовую ложку масла, перец и свежую зелень. Потрясти кастрюлю, чтобы все перемешалось. Перед самой подачей сбрызнуть лимонным соком и посыпать мускатным орехом.

7. Кабачок с зеленым горошком (лоуки хари матар сабджи)

1,5 ст. ложки растительного масла, 1,5 ст. ложки несоленого сливочного масла, 1 стручок острого зеленого перца, 1 ч. ложка тмина, 700 г маленьких без семян кабачков, 1/2 ч. ложки куркумы, 1 ст. ложка молотого кориандра, 1,5 стакана зеленого горошка, 3 ст. ложки нарубленной кинзы, петрушки или мяты, 1 ч. ложка соли. Нагреть растительное масло в 2-3-литровой тяжелой низкой кастрюле на среднем огне. Добавить очищенный от семян и нарезанный вдоль полосками острый перец, тмин и жарить, пока они не потемнеют. Смешать с ними нарезанные кубиками по 1,5 см кабачки, куркуму, кориандр, зеленый горошек, половину зелени и сливочное масло. Закрыть крышкой и тушить 10 мин, иногда помешивая. Затем открыть и жарить, пока кабачки не станут мягкими. Заправить солью и оставшейся зеленью, осторожно перемешать и подавать на стол.

8. Картофель со сливками (экадаши роган алу)

1 кг маленьких очищенных картофелин, 5 ст. ложек топленого или несоленого сливочного масла, 1/2 лаврового листа, 3 гвоздики,3/4 стакана жидких сливок или молока, 1/2 ч. ложки черного душистого перца, 1 ч. ложка морской соли, 2 ст. ложки нарубленной петрушки или кинзы, 1 щепотка молотого красного перца.

Разрезать картофель на четвертинки и проткнуть каждый кусочек в 2–3 местах кончиком острого ножа. Нагреть на среднем огне масло в большой сковороде с утолщенным дном. Положить лавровый лист, гвоздику — пусть они пошипят в масле несколько секунд. Добавить картофель и жарить, изредка помешивая, до полуготовности, пока не станет золотистым. Влить сливки (или молоко), убавить огонь и варить, помешивая, пока жидкость не выпарится наполовину и не превратится в густой соус, а картофель не станет мягким. Посыпать перцем, солью. Снять сковороду с огня, закрыть крышкой и оставить на 1–2 мин. Затем осторожно перемешать, удалить гвоздику и лавровый лист. Подавать картофель горячим с зеленью и перцем.

9. Сюрприз из цветной капусты и картофеля (гобхи алу бхаджи)

2 большие картофелины, растительное масло, 1 средний кочан цветной капусты (ок. 1 кг), 1 ч. ложка прожаренного тмина, 1/4 ч. ложки черного молотого перца, 1 щепотка красного молотого перца, 1/2 ч. ложки куркумы, 1 ч. ложка соли, 1 стакан домашнего или жирного магазинного йогурта (можно сметаны), 3–4 веточки петрушки.

Картофель очистить, нарезать кружочками толщиной 6 мм, промыть в холодной воде, осушить, прикладывая бумажные салфетки. Влить достаточное количество масла в глубокую сковороду (или фритюрницу), чтобы заполнить наполовину. Поставить на средний огонь и медленно нагреть. Осторожно опустить картофель в масло и жарить до золотистокоричневого цвета (8-10 мин). Извлечь кусочки шумовкой и разложить на противень, выложенный бумажными салфетками, поставить в предварительно нагретую духовку. Обжарить разделанную на розетки капусту, пока не станет мягкой, золотисто-коричневого цвета. Когда все овощи поджарятся, переложить их еще горячими в большую миску. Всыпать тмин, черный и красный перец, куркуму, соль. Все перемешать. Перед самой подачей на стол залить йогуртом (или сметаной), украсить веточками петрушки.

10. Шарики из картофельного пюре с хреном (масала алу бхарта)

3 большие картофелины, 5 ст. ложек несоленого сливочного масла, 3 ч. ложки тертого свежего хрена, 1 ч. ложка соли, 1 щепотка молотого черного перца, 1 щепотка молотого красного перца, 7 ломтиков лимона.

Испечь картофель в духовке, предварительно смазав его маслом и натерев солью (печь около часа). Испеченные клубни разрезать и выскоблить мякоть. Можно не печь, а сварить картофель. С вареного картофеля снять кожицу. Размять клубни ложкой, добавить масло, хрен, соль, перец и хорошо перемешать. Охладить до комнатной температуры. Разделить на 12–15 частей и, смазав ладони маслом, скатать гладкие шары. Посыпать красным перцем и подать с ломтиками лимона.

11. Цветная капуста под сметанным соусом (гобхи салат)

1 большой кочан цветной капусты, 1 большой помидор, 2 ч. ложки оливкового (растительного) масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 ч. ложки молотого красного перца, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1/4 ч. ложки соли, 1 щепотка молотого черного перца, 2 ст. ложки молотых фисташек, 3 ст. ложки сметаны, листья белокочанной капусты.

Срезать основание капусты вместе с концом стебля так, чтобы кочан был устойчивым. Заполнить большую кастрюлю водой на 2,5 см и поместить в нее подставку для варки на пару. Довести воду до кипения и положить капусту в пароварку. Накрыть крышкой, слегка убавить огонь и варить на пару около получаса, пока капуста не станет чуть мягкой. Постараться ее не разварить. Остудить капусту и в закрытом виде поставить в холодильник минимум на 3 ч. Очистить от кожицы и семян помидор, тонко нарезать. Соединить в миске остальные компоненты с помидором, перемешать. Облить этой заправкой охлажденную капусту и переложить ее на блюдо, предварительно выложить его листьями белокочанной капусты. Разрезать клиньями и подавать.

12. Фаршированная капуста (бандгобхи салат)

1 кочан крупной савойской или неплотной белокочанной капусты, 4 моркови, 1/2 стручка зеленого острого перца, 1/2 ст. ложки мелко нарезанного корня имбиря (необязательно), 2 ст. ложки нарубленной кинзы или укропа, 1/2 стакана йогурта, 1/2 стакана густых сливок, 3 ст. ложки свежего лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль. Удалить с капусты большие побитые листья и подрезать основание так, чтобы капуста была устойчива. Отрезать сверху треть капусты, вырезать середину, подрезая вдоль краев по кругу и оставляя для бортика 2,5 см. Натереть на терке морковь и вырезанную середину капусты в количестве, равном моркови. Сложить в большую миску тертые морковь и капусту, очищенный от семян и мелко нарезанный острый зеленый перец, имбирь, зелень, соль, черный перец и хорошо перемешать. В другой миске соединить йогурт со сливками. Непрерывно помешивая, медленно влить лимонный сок и взбить до состояния крема. Вылить заправку на морковнокапустный салат. Поставить на средний огонь сковороду с маслом. Не доводя до появления дыма, вылить масло на салат и хорошо смешать. Переложить салат ложкой в капустную чашу и подавать к столу (можно охладить).

13. Шпинат в пряном сливочном соусе (малай шак)

1 кг свежего шпината, 1/2 стакана густых сливок, сметаны или йогурта, по 1 щепотке молотого красного перца и натертого мускатного ореха, 1/2 ст. ложки молотого кориандра, по 1/4 ч. ложки молотого черного перца и куркумы, 1 ч. ложка гарам-масалы, 3 ст. ложки воды, 4 ст. ложки топленого или несоленого сливочного масла, 1 ч. ложка соли.

Соединить красный и черный перец, кориандр, мускатный орех, куркуму и гарам-масалу с водой в небольшой миске и хорошо размешать. Распустить масло в 5-литровой кастрюле на среднем огне, влить подготовленную смесь. Перебранный, промытый и крупно нарубленный шпинат (без стеблей) положить в кастрюлю, посолить. Закрыть крышкой, убавить огонь и варить 6–8 мин. Затем перевернуть массу зелени так, чтобы верхний слой листьев, еще не готовых, поменялся местами с нижним слоем. Готовить еще несколько минут. Снять кастрюлю с огня. Заправить блюдо сливками, сметаной или йогуртом. Поставить на огонь и слегка прогреть (не до кипения, иначе йогурт свернется). Сразу подавать на стол.

14. Овощное кэрри

250 г стручковой фасоли, 250 г картофеля, 250 г помидоров, 2 ст. ложки жира, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка порошка кэрри (или измельченного чеснока с пряностями), соль, сок лимона.

Лук и чеснок мелко порубить и слегка обжарить в жире. Добавить кэрри и тушить 3–4 мин на слабом огне, затем добавить помидоры, измельченные стручки фасоли (можно добавить небольшое количество воды). Соус должен быть густоватым. Когда фасоль будет совсем готова, добавить очищенный, очень мелко нарезанный картофель. Все потушить с жиром, перед готовностью посолить и прибавить сок лимона.

15. Кэрри из белокочанной капусты

600 г капусты, 400 г картофеля, 100 г томатной пасты, 1 стакан бульона или воды,3/4 стакана растительного масла, 400 г лука, 1 ст. ложка порошка кэрри, по 1/2 ч. ложки тмина и красного молотого перца, 2 лавровых листа, 5 гвоздик, соль.

Разогреть масло, слегка обжарить в нем нарезанный кольцами лук. Добавить кэрри и потушить 3–4 мин на слабом огне. Прибавить остальные приправы с капустой и все тушить при непрерывном помешивании 10 мин. Нарезать очищенный картофель кубиками и добавить в кастрюлю вместе с томатной пастой, мясным бульоном или водой. Варить на слабом огне до готовности. Перед подачей удалить лавровый лист и гвоздику, посолить.

16. Тертые огурцы в мятном йогурте (кхира райта)

2 огурца средней величины, 1/2 ст. ложки соли, 1,5 стакана йогурта, 1/4 ч. ложки молотого красного перца, 2 ст. ложки мелко нарезанной свежей мяты, 1 ч. ложка натертой лимонной цедры, 2 ст. ложки растительного масла, фигурно вырезанные кружочки огурцов для украшения.

Очистить и натереть на крупной терке огурцы, сложить в миску. Посолить, перемешать и оставить при комнатной температуре на 30 мин. Затем слить через сито, отжать из огуречной массы оставшуюся жидкость, осушить, прикладывая бумажные салфетки. Налить йогурт в литровую миску. Всыпать туда перец, мяту, цедру и взбить вилкой до получения однородной консистенции. Затем добавить огурцы. Разогреть масло, вылить в смесь и перемешать. Охладить в течение 1–2 ч, затем украсить скрученными кружочками огурцов и подать к столу.

17. Огурцы с мятой и клубникой (кхира качамбер)

2 достаточно крупных огурца, 0,5-литровая банка промытой и осушенной клубники, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки апельсинового сока, 1/4 стакана мелко нарезанной свежей мяты, 1 щепотка молотого красного перца, 2 ст. ложки орехового или растительного масла.

Очистить огурцы и разрезать их сначала поперек на 2–3 части, а затем каждый кусок вдоль на 4 части. Расположить эти клинья узором на большом сервировочном блюде. Удалить с клубники плодоножку, разрезать ягоды пополам. Красиво расположить между огурцами. Смешать лимонный и апельсиновый соки, мяту, перец, масло и взбивать до тех пор, пока смесь не превратится в однородную. Вылить заправку на салат перед самой подачей.

18. Салат из пшеничной крупы (далия салат)

1 стакан крупной пшеничной крупы, 1/2 стакана свежего гороха, 1,5 стакана воды, по 1/2 ч. ложки соли, молотого черного перца, 1 стакан нарезанной петрушки, 1/4 стакана мелко нарезанной свежей мяты (или 1 ст. ложка сушеной), 2 помидора, разрезанные на 8 долек, 1/4 стакана растительного масла, 1/2 стручка очищенного от семян и измельченного красного перца, кружки сладкого перца.

Налить воду в 2-литровую тяжелую кастрюлю и вскипятить. Положить крупу, горох, соль, черный перец. Снять кастрюлю с огня и оставить на полчаса. За это время вода впитается в зерна. Если останется излишек воды, слить его. Когда салат остынет, переложить в миску и осторожно перемешать с оставшимися компонентами. Украсить кружочками сладкого перца. Подавать салат теплым или охлажденным.

19. Салат из бананов и граната

1 гранат, 2 спелых банана, 2 ст. ложки свежего лимонного сока, 1 ст. ложка фруктового сахара, 1/4 ч. ложки соли (необязательно).

Зерна граната выложить горкой посередине блюда. Очистить бананы и нарезать их по диагонали на ломтики толщиной 6 мм. Разложить их вокруг гранатовой горки. Оросить лимонным соком, посыпать сахарным песком и, по желанию, солью и сразу подавать.

20. Яблочный салат

3 яблока средней величины, 1/2 стакана винограда без косточек, 1/4 стакана домашнего йогурта (или сметаны), 2 ст. ложки нарезанной свежей мяты, 3 ст. ложки миндаля, 1/4 ч. ложки толченых семян кардамона, 2 ст. ложки апельсинового или лимонного сока.

Миндаль очистить от кожицы, поджарить и растолочь. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками. Виноград разрезать на половинки. Смешать в миске йогурт или сметану, мяту, миндаль, кардамон, сок. Добавить яблоки и виноград, перемешать, закрыть крышкой и поставить в холодильник хотя бы за 30 мин до подачи.

21. Домашний йогурт (дахи)

1/2 стакана нежирного сухого молока, 1/3 стакана теплого цельного молока, 1 л молока, 3 ст. ложки жирного сладковатого йогурта.

Смешать сухое молоко с теплым молоком (комнатной температуры). Взбить до однородной консистенции и появления пены. Быстро довести 1 л молока до кипения в тяжелой 3-литровой кастрюле, постоянно помешивая. Затем охладить. Ополоснуть кипятком 1,5-2-литровый сосуд и осушить его. Когда молоко остынет, влить 1/2 стакана в сосуд, добавить подготовленный для закваски йогурт и взбивать до получения однородности. Влить оставшееся молоко и смесь с сухим молоком; все хорошо перемешать. Накрыть чистым полотенцем или крышкой и сразу поставить в теплое место (30–43 °С). Спустя 5–6 ч проверить, свернулось ли молоко. Йогурт должен быть густым и плотным. Если молоко не свернулось, подождать еще, проверяя каждый час. Если через 12 ч молоко так и не свернется, значит, оно было несвежим, либо мало стерилизованным, либо плохо перемешано с закваской, либо недостаточно теплоизолировано во время сквашивания, или же закваска была непригодной. Как только молоко свернется, поставить его в холодильник, закрыв крышкой. Лучше употребить йогурт в течение 3 дней, хотя он может храниться и 4–5 дней.

22. Яйца, тушенные со специями (эггкарри)

8 яиц, 3 луковицы, 4 помидора, 1/3 стакана топленого масла, по 1/2 ч. ложки тмина, кориандра, красного молотого перца, гарам-масала, соль, 1 ст. ложка нарезанной кинзы.

Варить яйца в течение часа, вынуть, остудить, очистить. От длительной варки белок станет коричневым, вкус его изменится. Лук очистить, обмыть, пропустить через мясорубку (как и помидоры). В глубокой сковороде или казане раскалить масло, положить тмин, кориандр, перец, затем лук и хорошо обжарить. Добавить помидоры, посолить, перемешать и пожарить еще немного. Положить яйца, залить 2 стаканами воды, прикрыть крышкой и тушить 10–15 мин. Посыпать гарам-масалой, перемешать. Переложить в миску, посыпать зеленью.

23. Приправа из свежей мяты (пудина чатни)

3/4 стакана нарезанной и утрамбованной свежей мяты, по 2 ст. ложки лимонного и апельсинового сока, 2 ст. ложки меда, 3 ст. ложки воды, 1 стручок острого зеленого перца, очищенный от семян и нарезанный, 1/4 стакана тертого кокосового ореха, 1 ч. ложка соли.

Соединить все ингредиенты и перемешивать до однородного состояния. По густоте это чатни должно походить на жидкий яблочный соус, для этого при необходимости можно добавить немного воды. Подавать к жареным закускам или пряным блюдам; хранить плотно закрытым в холодном месте не больше двух дней.

24. Приправа из кинзы (дхания чатни)

1 стакан нарезанной и слегка утрамбованной свежей кинзы, 1 ч. ложка тмина, 3 ст. ложки семян кунжута, 1/4 стакана нарубленного миндаля, 1 стручок зеленого острого перца, очищенный от семян, 1,5 см корня имбиря, очищенного и мелко нарубленного, 2 ст. ложки воды, 1/4 стакана сметаны или йогурта, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка соли.

В чугунной сковороде без масла поджарить тмин, кунжут, миндаль (на слабом огне, часто помешивая, пока миндаль немного не потемнеет). Добавить оставшиеся ингредиенты и взбивать до получения однородного состояния. Подавать к закускам, обжаренным во фритюре. Хранить плотно закрытым и охлажденным не больше двух дней.

25. Борта из свежих огурцов

1 крупный свежий огурец, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 1 стручок зеленого сладкого перца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, сок лимона, 1/2 ч. ложки черного молотого перца.

Огурец очистить от кожицы, нарезать кусочками, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Лук, чеснок, стручок перца и огурец мелко нарубить, смешать с маслом и приправить специями. Холодный соус подают к рису.

26. Чатни из помидоров

6 помидоров, 1/4 небольшого лимона, 1/2 небольшой луковицы, 1/4 ч. ложки имбиря,1/2 ч. ложки соли, черный перец на кончике ножа.

Помидоры запечь в горячей духовке. Когда кожица лопнет, перевернуть их и через 5 мин вынуть. Удалить кожицу и хорошо смешать мякоть с цедрой лимона. Добавить остальные компоненты и взбить всю смесь до получения однородного состояния. Если масса окажется слишком жидкой, поставить на огонь и выпарить лишнюю влагу. Соус подать к рассыпчатому рису.

27. Рыбный соус из Гоа

1/4 л рыбного бульона, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки куркумы, 1 яйцо, соль, сок лимона.

Лук и чеснок мелко нарубить и слегка обжарить в разогретом масле, добавить куркуму и тушить на медленном огне 3–4 мин. Яйцо взбить, смешать с бульоном и медленно, постоянно помешивая, влить в соус, пока он не загустеет. Приправить солью и лимонным соком.

28. Гарам-масала

10 сухих бутончиков гвоздики, 50 г зеленых стручков кардамона, 50 горошин черного перца, 100 г семян кориандра, 100 г тмина, 1 мускатный орех, 1 ч. ложка корицы, 4 ч. ложки молотого красного перца.

Прожарить специи без масла на слабом огне в течение 15 мин, помешивая время от времени. Смолоть гвоздику, кардамон, черный перец, кориандр, тмин, мускатный орех в порошок. К готовой смеси добавить корицу и красный перец. Перемешанную и остуженную смесь пересыпать в банку с плотно закрывающейся крышкой; хранить в прохладном темном месте.

29. Ананасный соус с изюмом (ананас кишмиш чатни)

1 большой спелый ананас, по 72 ч. ложки семян кардамона, гарам-масалы, 2/3 стакана фруктового сахара, 73 стакана изюма, 3 ст. ложки топленого масла, 1 стручок острого красного перца, по 72 ст. ложки тмина и семян кориандра.

Ананас очистить от кожуры и сердцевины, нарезать на кусочки размером 20х6х6 мм (сок сохранить). Нагреть топленое масло в 2-литровой кастрюле с утолщенным дном на среднем огне. В горячее, но еще не дымящееся масло положить очищенный от семян стручок перца, тмин, кориандр и жарить, пока они немного не потемнеют. Осторожно добавить ананас и его сок, слегка раздавленные в ступке семена кардамона и гарам-масалу. Варить, часто помешивая, на умеренно слабом огне, пока фрукты не станут мягкими, а сок не выварится. К концу мешать постоянно, чтобы соус не пригорел. Добавить сахар и изюм, слегка убавить огонь и варить, часто помешивая, пока чатни не станет глянцевым и густым. Подавать сразу же или поставить в холодильник; хранить в закрытом виде до 4 дней. Перед подачей довести до комнатной температуры.

30. Кэрри — суп по-индийски

400 г баранины, 1 луковица, 1 ст. ложка жира, 1 л воды, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка порошка кэрри, соль, лимонный сок, 2 ст. ложки сметаны, пучок зелени.

Лук мелко порубить и слегка обжарить в жире. Если нет порошка кэрри (пряной смеси из куркумы), заменить толченым чесноком и прочими пряностями. Добавить эту смесь к луку и тушить на слабом огне 3–4 мин. Мелко нарубить суповую зелень, нарезать мясо крупными кусками и поджарить вместе с лавровым листом и солью. Переложить продукты в другую посуду, добавить воду и тушить на небольшом огне в течение 2 ч до готовности. Когда бульон выкипит наполовину, процедить его сквозь сито, добавить сок лимона и положить сметану.

31. Мясо, тушенное с простоквашей (миткарри)

500 г мякоти баранины, 6 луковиц, 4 зубчика чеснока, 1/2 л простокваши или кефира, 1/2 стакана растительного масла, по 1 ч. ложке тмина, кориандра, имбиря, 1/2 ч. ложки куркумы, по 1/2 ч. ложки гвоздики, корицы, кардамона, 3 лавровых листа, 1 ч. ложка красного молотого перца, соль, гарам-масала, 1 ст. ложка кинзы или петрушки. Мясо обмыть, нарезать небольшими кусочками. Лук и чеснок очистить, обмыть, пропустить через мясорубку. В кастрюле с толстым дном раскалить масло, положить мясо, посолить, обжарить до появления корочки. Добавить специи (кроме гарам-масалы и имбиря), затем лук и обжарить. Залить простоквашей, перемешать, прикрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Затем кастрюлю снять с огня, добавить гарам-масалу и имбирь. Блюдо выложить в миски, посыпать мелко нарезанной зеленью.

32. Котлеты со специями (кабаб)

500 г мякоти баранины с жиром, 4 луковицы, 1 картофелина, 2 стакана растительного масла, 1 стручок свежего сладкого зеленого перца, по 1 ч. ложке тмина, кориандра, красного перца, имбиря, гарам-масалы, 1 ст. ложка кинзы, соль.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку с очищенной картофелиной, стручком перца и имбирем. Добавить мелко нашинкованный лук, специи, соль. Все перемешать, скатать продолговатые котлеты, поджарить. Выложить на блюдо, украсить зеленью. На оставшемся масле поджарить гарнир (картофель).

33. Мясные тефтели (мит кофта)

500 г мякоти баранины, 6 луковиц, 4 помидора, 1/2 стакана риса, 2 стакана растительного масла, 1 стручок зеленогр перца, 1/4 ч. ложки куркумы, по 1 ч. ложке тмина, кориандра, молотого красного перца, имбиря, гарам-масалы, соль, 1 ст. ложка зелени петрушки.

Приготовить фарш (см. пред. рецепт). Из фарша скатать шарики, обжарить их слегка в масле, выложить шумовкой на блюдо. В глубокую кастрюлю с толстым дном налить 1/2 стакана масла, раскалить, положить специи, лук (пропущенный через мясорубку), хорошо обжарить. Добавить красный перец и пропущенные через мясорубку помидоры, слегка обжарить. Положить мясные шарики, залить их до половины водой, посолить, перемешать, прикрыть крышкой и тушить до готовности, перемешивая. Готовые тефтели выложить в глубокое блюдо, посыпать зеленью.

34. Свинина с рисом и ананасами (пелло)

500 г нежирной свинины, 250 г риса, 6 ломтиков ананаса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 3 гвоздики, 1/2 ч. ложки молотого кориандра, 1 ч. ложка соли, по 1/4 ч. ложки корицы и кардамона, 3 ст. ложки ананасового сока, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сахарного песка.

Мясо нарезать небольшими ломтиками. Масло разогреть и обжарить в нем мясо, добавив соль, кориандр, гвоздику и мелко нарубленный лук. Не переставая помешивать, жарить 10 мин. Затем добавить 1 стакан воды и тушить до мягкости. Сваренный рис перемешать с 3 ломтиками нарезанных ананасов. Мясо смешать с получившимся соусом и выложить в форму для выпекания, сверху положить рис, посыпать корицей, кардамоном, сбрызнуть 2–3 ст. ложками воды. Оставшиеся ломтики ананаса смешать с ананасовым соком, соком лимона, сахарным песком и подрумянить слегка на небольшом огне. Эту смесь выложить на поверхность риса. Готовую форму под крышкой поставить в духовку на 10 мин.

35. Кэрри с рубленым мясом (кхема)

500 г постной баранины, 1 большая луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка порошка кэрри (из куркумы; замена — толченый чеснок с пряностями), кислое молоко или йогурт, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки томатной пасты, соль.

Мелко нарезанные лук и чеснок обжарить в жире до коричневого оттенка, положить порошок кэрри, потушить на очень слабом огне 3–4 мин и добавить томатную пасту. В конце добавить мелконарубленное мясо и кислое молоко, посолить и прожарить.

36. Цыплята кэрри по-мадрасски

1 цыпленок, 3 ст. ложки жира, 2 ст. ложки мелко нарубленного лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка порошка кэрри (или толченого чеснока с пряностями), немного воды или мясного бульона, соль, лимон, 1 ст. ложка томатного пюре (необязательно).

Лук и растертый чеснок обжарить, через 2–3 мин добавить кэрри, уменьшить огонь и тушить 2–3 мин. Нарезанного на порции цыпленка положить на сковороду, хорошо перемешать с пряностями и тушить под крышкой на слабом огне. Если жидкость сильно выкипела, добавить воду или мясной бульон, чтобы получился довольно густой соус. При желании во время тушения прибавить томатную пасту. Приправить солью и соком лимона.

37. Курица, запеченная в духовке (тандури чиккен)

1 курица, 1/2 л простокваши или кефира, 1/4 ч. ложки куркумы, по1/2 ч. ложки кориандра, тмина, имбиря, корицы, красного и черного молотого перца, соль, гарам-масала.

Курицу обмыть, выпотрошить, срезать всю кожу. В широкую миску налить простоквашу, посолить, положить все специи, слегка взбить эту смесь венчиком. Поместить в миску со смесью курицу и тщательно обмазать ее. Оставить для пропитки на час, время от времени переворачивая и вновь натирая смесью. Затем положить курицу на противень спинкой, залить остатками простокваши и запечь в духовке на среднем огне, иногда поливая выделяющимся соком.

38. Курица, тушенная с помидорами (чиккен карри)

1 курица, 4 луковицы, 4 зубчика чеснока, 5 помидоров, 1/2 л простокваши или кефира, 1/3 стакана растительного масла, 1/4 ч. ложки куркумы, по1/2 ч. ложки тмина, кориандра, корицы, гвоздики, кардамона, имбиря, красного и черного перца, гарам-масала, соль, зелень.

Курицу выпотрошить, вымыть, срезать кожу и разрезать на куски. Очищенные, вымытые лук и чеснок пропустить через мясорубку (как и помидоры). В глубокой сковороде или кастрюле с толстым дном обжарить до золотистой корочки на раскаленном масле подсоленную курицу. Затем добавить специи, лук, чеснок, все перемешать и обжарить. Положить помидоры и жарить, пока не испарится вся влага. Залить простоквашей, перемешать, прикрыть крышкой и тушить до готовности. Переложить блюдо в миску, посыпать гарам-масалой и зеленью.

39. "Простое чудо" (кхара пера)

1/2 стакана несоленого сливочного масла комнатной температуры,2/3 стакана сахарной пудры, 1 3/4 стакана сухого молока, 1 ч. ложка молока или сливок, 2 ст. ложки измельченных орехов или фруктового джема.

Соединить в миске масло с сахарной пудрой и взбить в легкий, воздушный крем. Добавить сухое и свежее молоко (или сливки). Месить руками до тех пор, пока не получится помадка средней мягкости. Ароматизировать орехами или джемом, хорошо перемешать. Вымыть и осушить руки, затем скатать помадку в гладкие шары. Разложить сладости в бумажные конфетные формочки и хранить в холодильнике в герметичной упаковке (до 4 дней).

40. Сливочное полено с кокосом

1/2 стакана меда, 1/2 стакана сливочного масла,1/2 стакана мелко нарубленных фиников, 2/3 стакана сухого молока, 1,5 стакана тертого кокосового ореха, несколько капель ароматной эссенции.

Соединить в миске мед с маслом, финиками, сухим молоком и месить до тех пор, пока не получится мягкое, нелипкое тесто (при необходимости добавить еще молочного порошка или воды). Вымыв и насухо вытерев руки, скатать тесто в полено длиной 50 см. Положить тертый кокос на большой лист вощеной бумаги, сбрызнуть ароматной эссенцией и тщательно перемешать. Разделить полено пополам и хорошо обкатать обе половины в тертом кокосе. Разрезать каждое полено на 10 частей, подавать комнатной температуры. Эти сладости хранятся охлажденными в герметичной упаковке до 7 дней.

41. Морковная халва с миндалем (гаджар халва)

9 морковин средней величины, 1,5 стакана 10 %-ных сливок, 2,5 стакана цельного молока, 1/3 стакана топленого или сливочного масла, 1/4 стакана миндаля кусочками, 1/4 стакана изюма, 1/2 стакана рубленых грецких орехов, 1 стакан сахарного песка, 8 горошин черного перца, 1 ч. ложка крупно размолотых семян кардамона, по 1/4 ч. ложки молотых гвоздики, мускатного ореха и корицы, 2 ст. ложки прозрачного меда.

Соединить в 5-литровой кастрюле с тефлоновым покрытием натертую морковь, сливки, молоко и перец. Постоянно помешивая, довести смесь до кипения на сильном огне. Убавить огонь до среднего и, часто помешивая, варить 25–30 мин. Затем сделать огонь слабым и варить, пока молоко не загустеет и смесь не станет почти сухой. Добавить сахар и половину кардамона. Непрерывно помешивая, варить еще 10–12 мин, пока смесь снова не станет почти сухой. Снять кастрюлю с огня. Нагреть масло в маленькой кастрюле на среднем огне. Всыпать миндаль и поджарить до золотистого цвета, вынуть шумовкой. Горячее масло влить в кастрюлю с морковной смесью. Добавить туда изюм, грецкие орехи, молотые специи и снова поставить на слабый огонь. Варить, пока смесь не станет отставать от стенок кастрюли. Снять с огня, извлечь перец, влить мед и перемешать. Переложить в сервировочную миску и посыпать оставшимся кардамоном.

42. Виноград с творожной начинкой (бхара ангур митхай)

120 г крупного спелого черного винограда, 100 г свежего домашнего или рыночного творога, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 щепотка молотого черного перца, 1/4 ч. ложки шафрана.

Размять творог ладонями до гладкого состояния. Всыпать сахарную пудру, перец, шафран и вымесить до однородной массы. Поставить охлаждать до затвердения. Надрезать виноградинки вдоль на3/4 и вынуть косточки кончиком ножа. Начинить каждую ягоду творожной смесью. Пригладить верхушку и протереть виноградинки. Поставить до подачи в холодильник.

43. Волшебная ваза с дыней (карбудж митхай)

1 арбуз (1,5–2 кг), 2 маленькие дыни разных сортов, 1/3 стакана меда, 6 ст. ложек лимонного сока, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1/4 ч. ложки молотого имбиря, 1/2 ст. ложки семян кардамона, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 стакана черники, 3–4 веточки мяты.

Большим острым ножом срезать верхнюю треть арбуза Черпая ложкой, сделать шары из мякоти большей части арбуза. Извлечь семена, сложить шары в миску и заморозить. Вычерпать остальную мякоть, оставив только корку. Маленьким ножом декоративно вырезать края арбузной чаши в виде зубчиков или гребешков. Срезать тонкий кусочек корки с основания чаши, чтобы она была устойчива. Обернуть полиэтиленом и поставить в холодильник. Разрезать дыни пополам и выскоблить мякоть круглой ложкой. Шарики сложить в миску, накрыть и поставить в холодильник. Смешать мед с соками, имбирем, кардамоном, маслом; перемешать до однородности. Перед самой подачей откинуть на дуршлаг арбузные и дынные шары, затем сложить в миску и смешать с черникой. Переложить смесь ложкой в арбузную чашу. Полить сверху медовой приправой и украсить свежей мятой.

44. Праздничный ананас со взбитыми сливками (ананас чавал митхай)

2 стакана взбитых охлажденных сливок, 3 стакана свежего ананаса, нарезанного на кусочки (2,5х1,5х6 мм), осушенного, 1/3 стакана сахарного песка, кольца ананаса для украшения, 2 стакана отваренного белого длиннозерного риса, 1 ст. ложка несоленого сливочного масла, 1/4 ч. ложки молотой корицы, по 1/2 ч. ложки мускатного ореха, и молотых семян кардамона, 1 щепотка молотой гвоздики, 1/2 стакана изюма, 1/4 стакана поджаренного и тонко нарезанного миндаля.

В отваренный рис добавить масло, специи и 3 ст. ложки миндаля. Охладить до комнатной температуры и переложить в миску. Добавить в рис взбитые сливки, затем кусочки ананаса и сахарный песок, осторожно перемешать. Охладить в течение получаса. Сложить горкой на сервировочное блюдо, посыпать оставшимся миндалем и украсить кольцами ананаса. Блюдо нельзя хранить более 2–3 ч.

45. Печеные бананы, фаршированные кокосом

3 ст. ложки тертого кокосового ореха, 1 ч. ложка гараммасалы, 1/4 ч. ложки соли, 8 маленьких крепких спелых бананов, 3 ст. ложки тонко нарезанного миндаля, 1/2 стакана сахарного сиропа (из 125 г фруктового сахара и 1/3 стакана воды), по 1 ст. ложке апельсинового и лимонного сока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки мякоти алычи, вишни или крыжовника, 1,5 ст. ложки воды, 1/2 ч. ложки сухой мяты (или 1 ст. ложка измельченной свежей мяты), 1 щепотка молотого красного перца.

Мякоть кислых плодов хорошо взбить вилкой до получения однородного пюре. Смешать его с мятой, красным перцем, кокосовым орехом, гарам-масалой, солью. Хорошо перемешать. Заранее включить духовку и нагреть ее до 190°. Очистить бананы и маленьким острым ножом надрезать их вдоль таким образом, чтобы с обоих концов они оставались ненадрезанными, а в средней части на 2/3 длины были надрезаны. Очень осторожно и равномерно ввести подготовленную смесь в щели. Разложить бананы на противне в один слой, сверху посыпать миндалем. Распустить на слабом огне сливочное масло. Соединить в миске сахарный сироп, лимонный и апельсиновый сок и распущенное масло и перемешать до получения однородной смеси. Облить частью ее бананы и выпекать их около 20 мин, время от времени поливая еще, чтобы сохранить влажными. Подавать бананы, оросив сиропом, либо горячими, либо комнатной температуры.

46. Поднос со свежими фруктами (пхал гат)

Комбинации фруктов: черешня, бананы* и желтые персики;

ломтики груши*, зеленый виноград без косточек и абрикосы;

ломтики яблок*, малина и свежий инжир;

кусочки огурцов, синей сливы и клубники;

* Предварительно опустить в лимонный или ананасовый сок, чтобы фрукты не потемнели.

мандарины, грейпфруты и гранаты;

кусочки дынь разных сортов;

дольки апельсинов и ломтики папайи с кубиками ананасов;

кубики гуавы, ломтики киви и хурмы.

Сливочная заправка: 1 стакан свежих сливок, йогурта или сметаны, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки процеженного апельсинового сока, 1 ч. ложка молотого кардамона.

Заправка из фруктового сока: по 1/3 стакана процеженных лимонного и апельсинового соков, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки мелко нарубленной свежей мяты.

Очистить фрукты от кожицы и нарезать их, разложить на блюде. Подчеркнуть аромат помогут заправки. Для приготовления заправки нужно соединить все компоненты в большой миске и тщательно перемешать.

47. Ананасовые шарики

2 ст. ложки нарезанных ломтиками ананасов, жир, сахарная пудра, щепотка соли, 2 яйца, 120 г муки, 3–4 ложки молока.

Муку просеять, взбить яйца, добавить соль и молоко, замесить крутое тесто. Прибавить ломтики ананасов, все смешать. Разогреть жир и с помощью ложки опустить в кипящий жир небольшие шарики и зажарить их до золотисто-коричневого цвета. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

48. Кокосовое молоко

125 г нарезанных дольками кокосовых орехов, 1/2 л молока, вода.

Нарезанный кокос залить кипящим молоком, наполовину смешанным с водой, так, чтобы жидкость покрывала их. Снять с огня, дать настояться в течение 20–30 мин. Затем протереть сквозь сито и процедить через салфетку.

49. Ароматизированный виноградный сок (ангур шарбат)

6 стаканов виноградного сока из темно-красного винограда, 1/4 стакана меда, палочка корицы (7–8 см), цедра 0,5 апельсина, 1/4 ч. ложки семян кардамона, 4 гвоздики, 2 стакана газированной воды.

Сложить цедру, кардамон и гвоздику в марлю и завязать в узелок. Налить сок и мед в большую кастрюлю из нержавеющей стали (или эмалированную) и поставить на средний огонь. Снять, как только закипит. Добавить узелок со специями и палочку корицы, закрыть крышкой и дать остыть. Затем вынуть узелок и корицу. Поставить сок в холодильник, перед подачей добавить газированную воду.

50. Чай по-индийски

В расчете на 1 стакан: 1 ч. ложка чая, 1/4 стакана молока,3/4 стакана воды, сахар, 1 коробочка кардамона, корица на кончике ножа, 1 бутон гвоздики, порошок имбиря на кончике ножа.

Смешать чай, молоко и воду, довести до кипения и кипятить 2–3 мин. Чай приобретет кремовый оттенок. Слить в чашку через ситечко, добавив сахар по вкусу. Во время варки можно добавить кардамон (1 коробочку на любое количество чашек), либо кардамон с корицей и гвоздикой, либо кардамон с корицей и имбирем.